

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Die Gärtnerin des Lebens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969339>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Zeit diesen Dienst erweist, wird rasch feststellen können, welch grosse Wohltat dies für ihn bedeuten wird.

Um uns die Betriebsamkeit im Darm, in der Leber und der Bauchspeicheldrüse vorstellen zu können während der Zeit, in der der Körper keine festen Speisen bekommt, vergleichen wir diesen Umstand am besten mit einem Hotelbetrieb, der mitten in der Hochsaison für einen Tag eingestellt ist, weil er der Gäste ermangelt. In der Küche würde in solchem Falle ein emsiges Aufräumen, Putzen und Reinigen der Apparate beginnen, denn alles, was während der regen Betriebsamkeit liegen bleiben musste, würde an einem solchen Tage nachgeholt werden, und zwar mit sichtlicher Wonne. Auch in der Wäscherei, der bekannten Lingerie und im Bürofach, kurz überall, wo sich rückständige Arbeiten vorfinden, würde man diese mit Eifer erledigen, um nachher noch einige Stunden ruhen zu können. Gerade so nutzbringend ist ein Fastentag, wenn man ihn richtig durchführt. Ja wirklich, Fastenkuren sind von grösserem Nutzen als man allgemein annimmt. Eine längere Fastenkur sollte man allerdings unter kundiger Leitung durchführen, da eine tägliche Kontrolle des Herzens und der übrigen Organfunktionen oft eine Notwendigkeit ist. Eine solche Kurzeit ist nicht jedem von uns möglich, wohl aber ein wöchentlicher Fastentag.

Auch die Zubereitung frischer Gemüse- und Fruchtsäfte erfordert zwar eine gewisse Arbeitsleistung, dennoch aber wird es der Hausfrau Spass bereiten, einmal

ein völlig anderes Pensum abwickeln zu können. Sie wird sich und ihren Angehörigen an solch einem Tag also nur verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte aufstellen und nur da mit einer Scheibe Knäckebrot einspringen, wo Unwille auftritt oder sich zu grosse Empfindlichkeit bemerkbar macht. Das Ergebnis eines solchen Saftfastentages ist der Mühe wert, denn er schafft einen Ausgleich in der zu geringen Ausscheidung harnpflichtiger Stoffe. Dies hat zur Folge, dass dadurch viele Stoffwechselkrankheiten, Rheuma, Arthritis, Zuckerkrankheit und wie sie alle heissen mögen, vielleicht gar völlig vermieden werden können.

Wer bereits unter einer der erwähnten Krankheiten zu leiden hat, wird feststellen können, dass ein wöchentlicher Fastentag, wenn er regelmässig beachtet wird, die Wirkung der eingenommenen Heilmittel und sämtlicher Heilanwendungen unterstützen wird, so dass diese noch viel besser eingreifen können als zuvor. Wer einen Versuch von einigen Wochen durchführt, wird den wöchentlichen Fastentag kaum mehr missen mögen, denn er wird feststellen können, wie wohltätig die einfache, billige Kur für unsere Gesundheit ist. Der Körper benützt bestimmt einen jeden dieser Revisionstage mit gebührender Dankbarkeit, denn unsere Körpermashine wird dadurch vor manchen Krankheiten bewahrt bleiben. Eine solch wünschenswerte Schonung wird unwillkürlich das Leben verlängern und angenehmer gestalten.

## Die Gärtnerin des Lebens

Es liegt in der Natur etwas Triebhaftes, fast Ungestümes, und man sagt, es seien Hormone. Dieses Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie anstreben. Die Wirksamkeit dieser Hormone äussert sich im Menschen, im Tier und in den Pflanzen ganz ähnlich. Was geschieht, wenn ein Gärtner seine Pflanzen ohne jegliche Korrektur einfach wachsen lässt? Die Bäume könnten sich nicht

wohlgeformt entwickeln, und nach Jahren würde in seinen Obstculturen eine unfruchtbare Unordnung herrschen. Auch unsere Haustiere können nicht sich selbst überlassen werden. Sie brauchen die erzieherische Hilfe des Menschen. Wir müssen sie dressieren und zur Reinlichkeit anhalten. Auch gewisse Arbeitsmethoden müssen die einzelnen kennenzulernen und sich daran gewöhnen. Ein ausgewachse-

nes Tier, ein Hund oder eine Katze, ein Esel oder ein Pferd wird schwerlich noch lernen, was man an Erziehung und Schaltung gleich zu Anfang seines Lebens ihm beizubringen versäumte.

Beim Menschen verhält es sich nicht viel anders. Die Gärtnerin des Lebens, nämlich die Mutter, die ständig die Obhut über das heranwachsende Kind innehat, muss unbedingt dafür besorgt sein, das ungeordnete Triebleben in Schach zu halten. Sie muss, soll das Kind erfreulich geidehen, beschneiden und veredeln, so wie der Gärtner der Pflanze gegenüber verfahren muss, soll sie zu fruchtbringendem Wachstum gelangen. Selbstverständlich hilft auch der Vater bei dieser erzieherischen Pflege mit, da er als Autorität an erster Stelle steht, weshalb die Mutter seine Anordnungen mit gebührender Achtung berücksichtigen muss. Da aber der Vater als Ernährer der Familie die Kinder nicht ständig um sich haben kann, um sie zu bewachen, zu schützen und im gegebenen Fall zurechzuweisen, obliegt der Mutter während seiner Abwesenheit diese verantwortungsvolle Aufgabe im eigenen Kindergarten. Mit geschickter, umsichtiger Hand muss sie Gärtnerin sein. Dabei hilft ihr die Natur mit dem, was in der Tiefe ihrer Seele als Instinkt verankert ist. Hat sie in ihrer Kindheit selbst eine gute Erziehung genossen, dann können sich die Kinder glücklich schätzen, denn durch die gute Leitung, die sie empfangen, wird ihnen das Gehorchen um vieles erleichtert, und nur gehorsame Kinder werden auch glückliche Kinder werden.

### **Unerwünschte Auswüchse**

Wie verhält es sich jedoch, wenn die Mutter selbst keine gute Erziehung empfangen hat? Oft kommt es vor, dass ein Kind ungewollt war, also ein blosses Zufalls-erzeugnis, das deshalb den Eltern zur Last fallen mag! Noch schlimmer ist es, wenn sich das Kind als uneheliches durchfinden muss. Vielfach sind solche Kinder verschupft, geistig verwildert und dem Zufall überlassen, ohne liebende Aufsicht

und rechtzeitige Zurechtweisung. Ist es da verwunderlich, wenn eine Mutter, die ohne warmes, schützendes Heim heranwachsen musste, selbst keine gute Veranlagung und ungenügende Kenntnisse besitzt, um eine liebevolle, tüchtige Kindergärtnerin der eigenen Nachkommen zu sein? Eine solche Mutter weiss nicht, wann und wie man die wilden Triebe beschneiden soll, ja sie hat meistens sogar einen mangelhaften Begriff von dem, was sich schickt, und dem, was ungebührlich ist. Wie soll sie also wissen, was sie beim Kind verbessern soll? So kommt es dann oft vor, dass sie in völliger Ungeschicktheit ganz verkehrt handelt und entweder gar nichts schneidet oder aber mit den wilden Trieben auch die guten entfernt. Da ihre Erziehung unbeherrscht und launenhaft ist, wissen die Kinder nicht, an welche Richtlinien sie sich halten sollen, und werden entweder sklavische Duckmäuser oder verhärteten sich in einem unbeugsamen Starrsinn. Natürlich hilft auch noch eine allfällig völlig ungünstige Erbmasse mit, die Lage um vieles zu erschweren. Meist bemüht sich eine Mutter, die sich solch schwierigen Zuständen gegenübergestellt sieht, auch nicht, selbst genügend umzulernen. Wohl mag sie sich gegen die trostlosen Auswüchse verzweifelt wehren, aber je grösser die Kinder werden, umso schlimmer gestalten sich auch die Probleme. Wenn solche Kinder mitsamt der Mutter ins Verbrechertum oder gar in die Prostitution hineingleiten, ist dies nicht verwunderlich. Welche Last ist in solchem Falle die Mutterschaft, die doch zu vollem Glück und zum Ausgleich des fraulichen Daseins führen sollte!

### **Erstrebenswertes Ergebnis**

Wie anders verhält es sich umgekehrt mit einer Mutter, die sowohl gute Veranlungen geerbt als auch eine gute Erziehung genossen hat! Wenn sie in ihrer mütterlichen Aufgabe aufgeht, kann sie eine gute Gärtnerin sein. Sie wird die wilden Triebe rechtzeitig schneiden. Womöglich ist sie vielleicht sogar so geschickt, dass sie nicht erst abwartet, sondern dass sie

die Triebe, solange sie noch ganz zart sind, bereits abklemmt, also pinciert, um in der Gärtner sprache zu reden, wodurch alsdann kein Schneiden mehr nötig sein wird. Sie wird die Liebe zur Natur und allem Natürlichen pflegen und fördern, den Zerstörungstrieb aber abbiegen. Sie wird es daher nicht dulden, wenn ihre Kinder beispielsweise Frösche, kleine Vögel und Insekten quälen sollten. Ihre Erziehungskunst wird ihr behilflich sein, liebendes Verständnis für alles Lebende zu wecken. Sie wird den Kindern ihre Verantwortung für Tiere und Pflanzen bewusst werden lassen, so dass sich diese als Beschützer fühlen werden und gar nicht ans Zerstören denken. Dem wachsenden Beschäftigungstrieb des Kindes weiss die Mutter richtig zu begegnen, indem sie es in schöpferischem Spielen unterstützt und auch baldmöglichst künstlerische Handarbeiten fördert. Im Alltag gibt es viel zu schaffen, und Kin-

der helfen der Mutter meist gerne überall und übernehmen infolgedessen auch kleine, regelmässige Aufgaben und Pflichten. Auch dieses erzieht und bildet und führt das Kind frühzeitig in den Lebenskreis ein, wodurch es Bequemlichkeit und hindernde Hemmungen unmerklich abstreifen kann. Zur besonderen Pflege der Seele greift die Mutter auch noch zur Hausmusik, doch da diese die vielen kindlichen Fragen nicht beantworten kann, sorgt sie auch anderweitig noch für gesunde, geistige Nahrung. Auch die rein körperliche Gesundheit wird sie durch gute Naturkost fördern wie auch durch vernünftigen Sport, was den Körper stählen hilft. Kinder, die eine solche Erziehung erhalten, belohnen die Mühe und Arbeit, die die Mutter als Gärtnerin des Lebens ihrethalben hat auf sich nehmen müssen, denn trotz der Schwere der Zeit wird sie ihren Anteil zur Schaffung einer glücklichen Familie beigetragen haben.

### Unterleibsentzündungen

Oft sieht man kleine Mädchen auf Steintreppen sitzen und emsig spielen. Kinder können so sehr in ihr Spiel vertieft sein, dass sie es nicht merken, wenn sie zu frieren beginnen. Dies wirkt sich besonders nachteilig bei jenen kleinen Mädchen aus, die wie ein Püppchen gekleidet sind, ganz ähnlich wie eine Ballettänzerin. In solchem Falle genügt die Kleidung nicht, um dem Unterleib die schützende Wärme zu spenden. In der Regel beachtet die eitle Mutter dies jedoch nicht und erfasst daher auch die Gefahren nicht, denen sie ihr Kind aussetzt. Ähnlich verhält es sich auch mit jenen Kindern, die sich im frisch gefallenen Schnee durchnässen, ohne darauf zu achten. Zugegeben, es mag besonders jenen herrlich erscheinen, sich im Neuschnee herumzutollen, die selten Schnee zu sehen bekommen. In solchem Falle müssen sie die Gelegenheit doch ganz besonders ausnützen, und schliesslich ist auch die Mutter froh, wenn sie die Kinder vergnügt im Freien weiss, so hat sie doch ein wenig Ruhe vor dem

ewigen Fragen nach dem Wie und Warum. Sie geniesst daher die schöne Ruhpause so sehr, dass sie nicht einmal darauf achtet, wenn die Kinder durchnässt und frierend nach Hause kommen. Stellt sich anderntags ein Husten ein, dann bekämpft sie ihn eben ganz einfach mit einigen antibiotisch wirkenden Tabletten, und damit glaubt sie für genügend Abhilfe gesorgt zu haben.

Leider können aber gerade auf diese unvorsichtige Weise schon vor dem Entwicklungsalter bei kleinen Mädchen Schädigungen im Unterleib entstehen. Klagt das Kind über Schmerzen im Bauch, dann denkt man an Störungen im Magen oder Darm. Den Arzt aufzusuchen, hält man nicht der Mühe wert, denn Kinder klagen ja oft über Kleinigkeiten und manchmal handelt es sich dabei ja auch um ein wenig Einbildung. Solche Unachtsamkeiten, die sich die Eltern allzu unbesorgt gestatten, können jedoch vor allem bei Mädchen öfters Schädigungen mit bleibenden Nachteilen zur Folge haben. Entzündun-